



あいうえお塩分表



わ わさびチューブ 小さじ1 6g 0.4g	ら ラーメン (汁含め) 5.9g	や 焼きサンマ 1匹 70g 1.3g	ま マヨネーズ 大さじ1 0.2g	は パスタ(ゆで) 1人前250g 3g	な なます 小鉢1杯 0.4g	た たくあん 3枚 1.0g	さ 鮭(焼き) 1切れ80g 1.0g	か カップ麺 (汁含め) 6.6g	あ アジの干物 60g 1.3g
り 料理酒 大さじ1 0.3g	ゆ (ゆず)ポン酢 大さじ1 1.2g	み みそ 大さじ1 2.2g	ひ ひじき煮 小鉢1杯 1.3g	に 肉じゃが 2.4g	ち チーズ 1切(15g) 0.4g	し しょうゆ大さじ1 濃口 2.6g 薄口 2.9g	き ぎょうざ 5個(タレなし) 1.5g	い いかの塩辛 小皿1枚20g 1.4g	
る ルウ 1かけ カレー 2.1g ハヤシ 2.1g	よ (寄せ)鍋つゆ 1人前 2.7g	む 蒸し中華麺 1P 230g 0.5g	ぶ 粉末だし 小さじ1(4g) 1.6g	ぬ ぬか漬け 大根3枚 1.7g	つ ツナ缶 1缶70g 0.6g				す 酢飯 160g 1.9g
れ 冷凍うどん 1P 200g 0.6g		め めんつゆ 大さじ1 0.6g	へ ベーコン 1枚(17g) 0.3g	ね ねりもの1枚 (さつま揚げ) 0.6g	て 天丼 2.5g	せ せんべい 1枚(20g) 0.3g	け ケチャップ 大さじ1 0.5g	え 枝豆(塩) 80g 0.8g	
ろ ロールパン 1個 30g 0.4g		も もずく酢 小鉢1杯 1.0g	ほ ポテトチップス 1袋60g 0.6g	の のり佃煮 10g 0.6g	と ごまドレッシング 大さじ1 0.9g	そ ソース大さじ1 ウスター1.5g とんかつ1.0g	こ コンソメ 固形1個 0.4g	お おにぎり(高菜) 120g 0.9g	

※商品により塩分量が異なる場合があります。購入時に栄養成分表示を確認してください。